

Meal Plan - Dieta vegana de 1300 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1314 kcal ● 103g protein (31%) ● 42g fat (29%) ● 106g carbs (32%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



[Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas](#)

1 tostada(s)- 203 kcal

Almuerzo

410 kcal, 12g proteína, 46g carbohidratos netos, 16g grasa



[Fresas](#)

1 1/2 taza(s)- 78 kcal



[Sándwich a la plancha vegano](#)

1 sándwich(es)- 331 kcal

Aperitivos

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



[Frambuesas](#)

1 taza(s)- 72 kcal



[Pretzels](#)

110 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Seitán simple](#)

4 onza(s)- 244 kcal



[Tomates asados](#)

1 tomate(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

1324 kcal102g protein (31%)40g fat (27%)115g carbs (35%)24g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Aperitivos

180 kcal, 4g proteína, 29g carbohidratos netos, 2g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Pretzels
110 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

420 kcal, 11g proteína, 55g carbohidratos netos, 15g grasa



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Jugo de frutas
2/3 taza(s)- 76 kcal



Garbanzos cremosos al limón
233 kcal

Cena

305 kcal, 31g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Seitán simple
4 onza(s)- 244 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 3

1339 kcal111g protein (33%)47g fat (31%)98g carbs (29%)21g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas
1 tostada(s)- 203 kcal

Aperitivos

105 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Almuerzo

380 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Seitán con ajo y pimienta
228 kcal



Arroz con limón
203 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1361 kcal ● 108g protein (32%) ● 42g fat (28%) ● 118g carbs (35%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 4g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena con chocolate y plátano
225 kcal

Aperitivos

105 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

380 kcal, 17g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Sopa de garbanzos y col rizada
273 kcal

Cena

430 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Seitán con ajo y pimienta
228 kcal



Arroz con limón
203 kcal

Day 5

1260 kcal ● 95g protein (30%) ● 27g fat (19%) ● 132g carbs (42%) ● 27g fiber (9%)

Desayuno

225 kcal, 4g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena con chocolate y plátano
225 kcal

Aperitivos

105 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche de almendras)
105 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

390 kcal, 10g proteína, 64g carbohidratos netos, 6g grasa



Batata rellena de garbanzos
1/2 batata(s)- 244 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
1 1/3 taza(s)- 96 kcal



Tenders de chik'n crujientes
4 tender(s)- 229 kcal

Desayuno

220 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal

Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 46g carbohidratos netos, 11g grasa

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

310 kcal

Cena

325 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa

Frambuesas

1 1/3 taza(s)- 96 kcal

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s)- 229 kcal

Day 7

1262 kcal102g protein (32%)44g fat (31%)93g carbs (29%)22g fiber (7%)

Desayuno

220 kcal, 16g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal

Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Aperitivos

135 kcal, 6g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s)- 135 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

395 kcal, 19g proteína, 46g carbohidratos netos, 11g grasa

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

310 kcal

Cena

295 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 19g grasa

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
22 1/4 oz (631g)
- ☐ fresas
1 1/2 taza, entera (216g)
- ☐ jugo de fruta
23 1/3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- ☐ plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
3 oz (79g)
- ☐ semillas de lino
3 pizca (3g)
- ☐ leche de coco en lata
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- ☐ semillas de sésamo
1/2 cdita (2g)
- ☐ semillas de chía
1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Otro

- ☐ Queso vegano, en lonchas
2 rebanada(s) (40g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (264g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 oz (14g)
- ☐ ajo
6 2/3 diente(s) (20g)
- ☐ hojas de kale
2 taza, picada (80g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (85g)
- ☐ pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
- ☐ chalotas
1/4 diente(s) (14g)
- ☐ batatas / boniatos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ apio crudo
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (201g)
- ☐ champiñones
3 1/3 taza, en trozos o láminas (233g)
- ☐ cebolletas
1 cucharada, en rodajas (8g)
- ☐ calabacín
1 mediana (196g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
8 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (680g)
- ☐ lentejas, crudas
1/4 taza (53g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
- ☐ sal
1/8 cdita (1g)

- ☐ chips de chocolate
2 cda (28g)
- ☐ Glaseado balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (2g)
- ☐ harina de almendra
1 cda (7g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
18 1/4 oz (517g)
- ☐ agua
16 taza (mL)
- ☐ leche de almendra, sin azúcar
2 taza (mL)
- ☐ Café, filtrado
3 cda (44g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
13 1/3 oz (378g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
- ☐ quinoa, sin cocinar
1/4 taza (47g)

- ☐ limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
- ☐ pimentón
1/4 cdita (0g)
- ☐ romero, seco
1/4 cdita (0g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
3 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos
3 oz (81g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
mantequilla de almendra
3 cda (48g)
semillas de lino
3 pizca (3g)
frambuesas
30 frambuesas (57g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena con chocolate y plátano

225 kcal ● 4g protein ● 6g fat ● 34g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
jarabe de arce
1/2 cdita (mL)
avena clásica, copos
1/4 taza(s) (20g)
chips de chocolate
1 cda (14g)
plátano, cortado en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
jarabe de arce
1 cdita (mL)
avena clásica, copos
1/2 taza(s) (41g)
chips de chocolate
2 cda (28g)
plátano, cortado en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Agregue todos los ingredientes, pero sólo la mitad de las rodajas de plátano, y cocine en el microondas unos 2 minutos. Cubra con las rodajas de plátano restantes y sirva.
2. Nota: Puede mezclar la avena, las chispas de chocolate y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días. Cuando esté listo para comer, agregue agua, la mitad de las rodajas de plátano y caliente en el microondas. Cubra con el plátano restante.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena proteica nocturna de café (sin lácteos)

163 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- leche de almendra, sin azúcar
2 cucharada (mL)
- avena clásica, copos
4 cucharada (20g)
- Café, filtrado
1 1/2 cda (22g)
- jarabe de arce
1 cedita (mL)
- polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 2 comidas:

- leche de almendra, sin azúcar
4 cucharada (mL)
- avena clásica, copos
1/2 taza (41g)
- Café, filtrado
3 cda (44g)
- jarabe de arce
2 cedita (mL)
- polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

- 1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
- 2. Colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas.
Servir.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

- jugo de fruta
8 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fresas

1 1/2 taza(s) - 78 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

- fresas
1 1/2 taza, entera (216g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha vegano

1 sándwich(es) - 331 kcal ● 10g protein ● 16g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

aceite

1 cdita (mL)

Queso vegano, en lonchas

2 rebanada(s) (40g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo con la mitad del aceite.
Coloca una rebanada de pan en la sartén y añade el queso y la otra rebanada de pan encima.
Dora hasta que esté ligeramente tostado, retira de la sartén y añade el aceite restante. Da la vuelta al sándwich y dora el otro lado. Repite hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Jugo de frutas

2/3 taza(s) - 76 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

jugo de fruta
5 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos cremosos al limón

233 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



leche de coco en lata
1 1/2 oz (mL)
caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 oz (14g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceite
1/4 cda (mL)
ajo, picado finamente
1/2 diente(s) (2g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 taza(s) (120g)

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Incorpora el caldo de verduras, la leche de coco, los garbanzos, las espinacas y algo de sal.
3. Lleva la mezcla a ebullición, luego reduce el fuego a medio. Cocina hasta que las espinacas se marchiten y la salsa espese, unos 5-7 minutos.
4. Apaga el fuego, añade el zumo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)
hojas de kale, picado
1 taza, picada (40g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

caldo de verduras
4 taza(s) (mL)
aceite
1 cdita (mL)
hojas de kale, picado
2 taza, picada (80g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
garbanzos, en conserva, escurrido
1 lata(s) (448g)

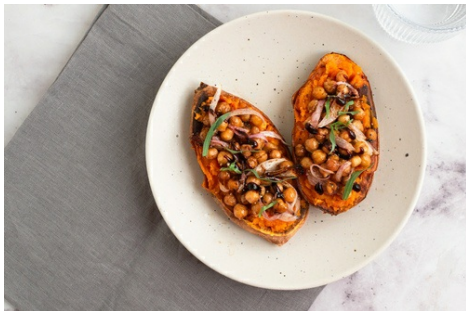
1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s) - 244 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 batata(s)

aceite
1/4 cda (mL)
Glaseado balsámico
1/4 cda (mL)
chalotas, picado
1/4 diente(s) (14g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Sopa de champiñones, quinoa y lentejas (vegana)

310 kcal ● 16g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
5/6 cdita (mL)
caldo de verduras
1 2/3 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
1/4 taza (mL)
quinoa, sin cocinar
2 cucharada (23g)
lentejas, crudas
2 cucharada (26g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
romero, seco
1/8 cdita (0g)
ajo, cortado en cubos
1 1/4 diente(s) (4g)
cebolla, cortado en cubos
3/8 pequeña (29g)
champiñones, picado en trozos grandes
1 2/3 taza, en trozos o láminas (117g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 2/3 cdita (mL)
caldo de verduras
3 1/3 taza(s) (mL)
leche de almendra, sin azúcar
6 2/3 cucharada (mL)
quinoa, sin cocinar
1/4 taza (47g)
lentejas, crudas
1/4 taza (53g)
pimentón
1/4 cdita (0g)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (2g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
ajo, cortado en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)
cebolla, cortado en cubos
5/6 pequeña (58g)
champiñones, picado en trozos grandes
3 1/3 taza, en trozos o láminas (233g)

1. En una cacerola a fuego medio, saltea la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén tiernos, unos minutos.
2. Añade los champiñones y las especias y remueve, cocinando uno o dos minutos.
3. Añade todos los ingredientes restantes y lleva a punto de ebullición. Cocina destapado durante unos 20-25 minutos o hasta que la quinoa y las lentejas estén tiernas. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Batido de proteína (leche de almendras)

105 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche de almendra, sin azúcar
1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 3 comidas:

leche de almendra, sin azúcar
1 1/2 taza (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(47g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
 2. Servir.
-

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

1 bola(s) - 135 kcal ● 6g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
1 cucharada (16g)
harina de almendra
1/2 cda (4g)
polvo de proteína
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de almendra
2 cucharada (31g)
harina de almendra
1 cda (7g)
polvo de proteína
1 cda (6g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Seitán simple

4 onza(s) - 244 kcal ● 30g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

seitán
4 oz (113g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán
1/2 lbs (227g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Seitán con ajo y pimienta

228 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharadita (mL)
cebolla
4 cucharadita, picada (13g)
pimiento verde
2 cucharadita, picada (6g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
2 2/3 oz (76g)
ajo, picado finamente
5/6 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
cebolla
2 2/3 cucharada, picada (27g)
pimiento verde
4 cucharadita, picada (12g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
2/3 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
1/3 lbs (151g)
ajo, picado finamente
1 2/3 diente(s) (5g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Arroz con limón

203 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1/3 cdita (1g)
aceite
1/4 cda (mL)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
jugo de limón
1 cda (mL)
limón y pimienta
5/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

1. Combina todos los ingredientes EXCEPTO la pimienta de limón en una cacerola.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego.
3. Cubre la olla y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido.
4. Espolvorea con pimienta de limón antes de servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Frambuesas

1 1/3 taza(s) - 96 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 2/3 taza (328g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

4 tender(s) - 229 kcal ● 16g protein ● 9g fat ● 21g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
4 piezas (102g)
ketchup
1 cda (17g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
ketchup
2 cda (34g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Zoodles con sésamo y mantequilla de cacahuete

294 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

salsa de soja (tamari)

1 cda (mL)

semillas de sésamo

1/2 cdita (2g)

cebolletas

1 cucharada, en rodajas (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

semillas de chía

1/2 cdita (2g)

calabacín, cortado en espiral

1 mediana (196g)

1. Mezcla los zoodles y el coleslaw en un bol.
2. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja y el jugo de lima. Añade lentamente agua, lo justo para obtener una consistencia de salsa.
3. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los zoodles y mezcla bien.
4. Decora con cebollino, semillas de sésamo y semillas de chía (opcional).
5. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

agua

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.